



Утверждаю  
 заведующий  
 МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
 /Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

1 февраля 2024 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	6	8,3	42,5	270	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	18,4	116	0,6
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>12</b>	<b>16,4</b>	<b>76,4</b>	<b>503</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	3,8	18,6	119	8,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	0,5	18,3	87	16,6
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,5	18,1	5,8	231	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,3</b>	<b>22,9</b>	<b>84,9</b>	<b>623</b>	<b>25,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>7,9</b>	<b>2,7</b>	<b>26,6</b>	<b>166</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,7	23,9	2,5	280	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,3</b>	<b>28</b>	<b>36,1</b>	<b>464</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>58</b>	<b>70,1</b>	<b>233,9</b>	<b>1799</b>	<b>33,2</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

1 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,1	8,6	38,1	251	1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>12,8</b>	<b>17,3</b>	<b>88,4</b>	<b>561</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	0,6	22,8	109	20,8
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,2	20,5	6,8	264	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>25,2</b>	<b>26,3</b>	<b>111</b>	<b>778</b>	<b>30,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,5</b>	<b>5,1</b>	<b>46,1</b>	<b>278</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,3</b>	<b>30</b>	<b>44,6</b>	<b>525</b>	<b>3,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,3</b>	<b>78,8</b>	<b>300</b>	<b>2185</b>	<b>39,7</b>